

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMAN 1 KAB.PANGKEP

Fakhreza Ilyas

1531040058

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

Fahrezailiyas1997@gmail.com

ABSTRAK

FAKHREZA ILYAS, (2019). “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap prestasi Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 1 KAB.PANGKEP”, Pembimbing I. Drs. Hasanuddin., M.Kes dan Pembimbing II. Muh. Adnan Hudain., S.Pd, M.Pd

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keadaan tingkat kesegaran jasmani dan prestasil belajar penjas sertakaitannya. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kab. pangkep dengan jumlah sampel penelitian 40 orang siswa putra yang dipilih secara random sampling. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran, tes TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMANegeri 1 Kab.pangkep secara rata-rata berada pada kategori Baik dengan presentase 62% (25 orang). 2. prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 1 Kab. pangkep, dengan pujian 5 orang (12.5%), sangat memuaskan 11 orang (27.5%), memuaskan 13 orang (32.5%), kurang memuaskan 7 orang (17.5%) dan sangat kurang 4 orang (10%). Dengan demikian secara rata-rata prestasi belajar penjas siswa SMA negeri 1 Kab. pangkep berada pada kategori sangat memuaskan dengan presentase 72.5% (29 orang). 3. Ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas $r = 0.888$ ($P < 0.05$) berarti signifikan dengan R square 0.788 atau 78% prestasi belajar penjas diterangkan oleh tingkat kesegaran jasmani.

Kata kunci : TKJI dan Prestasi Belajar Penjas.

1. PENDAHULUAN

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistemik yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses.

Pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek

kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Sekolah SMAN 1 pangkep merupakan sekolah yang terletak di sebuah Kelurahan yang bernama Kelurahan Jagong Kec. Pangkajene, sekolah tersebut di bangun pada tahun

1963, yang dulu bernama SMAN 1 Pangkajene namun semenjak sekolah SMA semua berganti status menjadi sekolah yang di naungi oleh provinsi sekolah tersebut berganti nama menjadi SMAN 1 Pangkep hingga sekarang. SMAN 1 Pangkep memiliki luas 16217 hektar, dengan jumlah siswa di tahun 2018 adalah 954 orang yang masing – masing angkatan memiliki 6 kelas terdiri dari tiga jurusan yakni iis , mia dan kejuruan dengan jumlah guru sebanyak 73 orang di semua jurusan mata pelajaran yng di ajarkan. Sekolah tersebut juga memiliki berbagai macam penghargaan dan prestasi yang telah dirahinya, tak terkecuali di bidang olahraga sering mendapatkan juara di berbagai lomba olahraga antar sekolah di tingkat kabupaten dan sekolah tersebut telah menghasilkan beberapa atlit professional salah satunya adalah sebagai pemain sepak bola yang handal, tak bisa di pungkiri bahwa sekolah tersebut sangat erat kaitanya dengan olahraga sehingga inisiatif saya selaku alumni sekolah tersebut ingin melakukan penelitian

dengan judul Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa SMAN 1 Pangkep. Penelitian tersebut bersifat deskriptif dan analisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa, dimana penelitian ini akan menceritakan dan menganalisa tingkat kesegarn jasmani dan prestasi belajar penjas apakah kedua faktor tersebut ada kaitanya.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar siswa selama menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencamtumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai yang terdapat di setiap pembelajaran penjas keaktifan dan kemampuan muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh

siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pengertiannya sama dengan *physical fitness*. Pengertian kesegaran jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dari itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

Ada tiga kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik, yaitu:

1. Ahli kesehatan, menekankan kepada kemampuan kerja sistem peredaran darah yang berakibatkan bertambahnya kemampuan kerja tubuh.
2. Ahli fisiologi, kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integritasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian kesegaran fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam intensitas maupun dalam kualitas. Penampilan

suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan.

3. Ahli pendidikan olahraga, kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dengan baik.

Sudarno SP (1993:1)

mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faal atau fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Karpovich di dalam Casady, Mabes dan Alley (dalam Sudarno hp, 1993:9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Selanjutnya menurut Engkos Kosasih (1984:10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai

cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat ditarik pengertian bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani (Sadoso Sumosardjuno: 9).M. Sajoto (1988:2) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

1. Kekuatan otot
2. Kardiovaskuler atau daya tahan otot
3. Daya ledak otot
4. Kecepatan
5. Kelentukan atau daya lentur
6. Kelincahan atau koordinasi gerak
7. Keseimbangan

8. Ketepatan

9. Reaksi

10. Keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh

III. METODOLOGI

A. Variabel Dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (2015:2) mengemukakan bahwa variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas

Variabel dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan kedalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat dalam hal ini adalah tingkat kesegaran jasmani dengan simbol (X).
- b. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yakni prestasi belajar penjas dengan simbol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif (perbandingan) yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa SMAN 1 Kab. Pangkep.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu.
2. Prestasi belajar penjas yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu hasil belajar mata pelajaran penjas siswa, yang secara operasional diambil dari nilai rata-rata rapor di setiap pembelajaran penjas selama satu semester siswa kelas XI SMAN 1 Kab. Pangkep.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Surtisno Hadi, 2000: 220). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002: 115), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Kab. Pangkep berjumlah 424 siswa yang tersebar dari 16 kelas yang masing-masing terdiri 8 kelas yakni kelas XI dengan rincian siswa putra 185 orang dan siswa putri 239 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002: 117). Pendapat lain, Sutrisno Hadi (2000: 221), menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian populasi yang diselidiki.

Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2002:120) yaitu apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari

kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik “*simple random sampling*” dengan cara undian, sehingga jumlah sampel sebanyak 40 siswa kelas XI1 SMAN 1 Kab. Pangkep

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani yang berlatar belakang terhadap siswa SMAN 1 Kab. Pangkep. Pengukuran tes kebugaran jasmani digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Untuk memperoleh data prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata hasil belajar siswa. Dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan 5 tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Penelitian.

1. Analisis Deskriptif.

Analisis data deskriptif penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki dan prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis dalam bentuk grafik dan persentase tercantum pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskriptif data tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab. Pangkep

Nilai statistic	TKJI	Prestasi Belajar
Mean	18.1750	3.36
Sd. Deviasi	1.85	0.29
Variance	3.43	0.08
Range	9.00	1.19
Minimum	15.00	2.70
Maximum	24.00	3.89
Sum	727.00	134.51

Tabel di atas menunjukkan hasil penelitian sebagai data yang diperoleh di lapangan melalui pengukuran terhadap siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep yang diperoleh berupa tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 1 Kab.

Pangkep dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kesegaran Jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab. Pangkep, diperoleh total nilai 727.00, mean 18.175, standar deviasi 1.85, nilai minimum 15.00 dan nilai maximum adalah 24.00.
- 2) Nilai prestasi belajar penjas siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab. Pangkep, diperoleh total nilai 134.51, mean 3.36, standar deviasi 0.286, nilai terendah/minimum 2.70, dan nilai tertinggi/maximum adalah 3.89.

2. Pengujian Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran tingkat kesegaran jasmani dan nilai prestasi belajar SMA Negeri 1 Kab. Pangkep, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogrov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Rangkuman hasil uji normalitas data tingkat kesegaran jasmani dan Nilai Prestasi Belajar siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep.

Nilai Statistik	TKJI (X)	Prestasi Bel. Penjas (Y)
-----------------	----------	--------------------------

N	40	40
Absolute	0.153	0.113
Positif	0.153	0.093
Negatif	-0.112	-0.113
KS-Z	0.98	0.716
As.Sig	0.306	0.684

Tabel 5. di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogrov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa laki-laki; diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov hitung (KS-Z) 0.968 dengan tingkat probabilitas (P) = 0.306 lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa data tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab. Pangkep mengikuti sebaran normal atau dapat dikatakan berdistribusi normal.
- 2) Nilai prestasi belajar diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov hitung (KS-Z) 0.716 dengan tingkat probabilitas (P) = 0.684 lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa data nilai prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Pangkep mengikuti sebaran normal atau dapat dikatakan berdistribusi normal.

3. Uji Analisis, Korelasi dan Regresi

a. Uji Analisis

Analisis tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab.

Pangkep diuraikan dalam bentuk grafik dan persentasi. Hasil persentase frekuensi data akhir Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab. Pangkep secara lengkap dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini.

1. Deskriptif Variabel Tngkat Kesegaran Jasmani (X)

a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Pangkep.

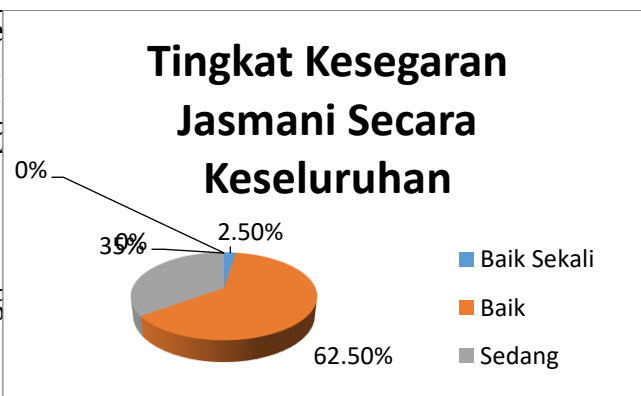
Tabel.7 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi TKJI	Frekuensi	Pe
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	1	2
2	18 – 21	Baik (B)	25	6
3	14 – 17	Sedang (S)	14	35
4	10 – 13	Kurang (K)	0	0
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			40	100%

Berdasarkan tabel.7 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran

jasmani siswa SMAN 1 Pangkep secara keseluruhan item tes adalah sebagai berikut, berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 orang atau setara dengan 2.5%, baik 25 orang (62.5%), sedang 14 orang (35%), kurang 0 orang (0%) dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian secara rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Pangkep berada pada kategori baik.

Namun perlu diingat adalah bahwa sampel yang diambil siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola, sehingga tes yang diberikan sudah sering dilakukan setiap latihan.



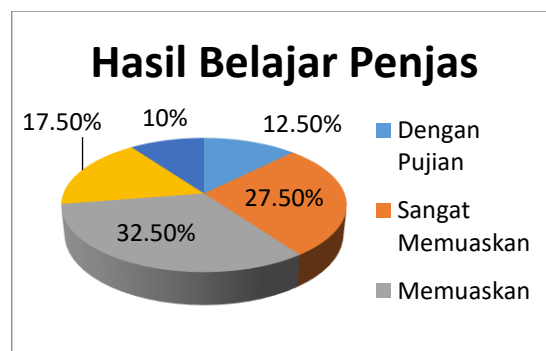
2. Deskriptif Variabel Prestasi Belajar Penjas (Y)

8.Rekapitulasi persentase Nilai Prestasi Belajar siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab . Pangkep.

N	Interv al	Frekue nsi	Pers en	Kriteria
1.	3.75 Keatas	5	12.5 %	Dengan Pujian

2.	3.50 – 3.74	11	27.5 %	Sangat Memuas kan
3.	3.25 – 3.49	13	32.5 %	Memuas kan
4.	2.99 – 3.24	7	17.5 %	Kurang Memuas kan
5.	2.98 Kebaw ah	4	10%	Sangat Kurang
Jumlah		40	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data prestasi belajar penjas siswa laki-laki SMA Negeri 1 Kab. Pangkep dari jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh yang memiliki kategori Dengan Pujian sebanyak 5 orang atau setara dengan 12.5%, kategori Sangat Memuaskan sebanyak 11 orang atau setara dengan 27.5%, kategori Memuaskan sebanyak 13 orang atau setara dengan 32.5%, kategori Kurang Memuaskan sebanyak 7 orang atau setara dengan 17.5%, dan kategori Sangat Kurang sebanyak 4 orang atau setara dengan 10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut dibawah ini.



b. Korelasi Dan Regresi Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas adalah:

- a. Analisis korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 21.berikut ini.

Variab	N	r	P	Keteranga n
TKJI (X) PBP (Y)	4 0	0.88 8	0.00 0	Signifikan

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil analisis koefisien korelasi dan regresi dengan menggunakan uji regresi dikemukakan sebagai berikut: nilai r diperoleh sebesar 0.888 ($P < \alpha 0.05$), dan R square diperoleh sebesar 0.788, berarti ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas dan hasil belajar penjas dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani sebesar 78.8% sedangkan

sisanya 21.2% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak. Dalam penelitian ini, tes kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Pangkep di bagi atas 5 item tes di antaranya yaitu: lari 60 meter, pull-up, vertical jump, sitt-up dan lari 1200 meter. Berdasarkan 5 tes yang diujikan bertujuan untuk mengukur tingkat kesegaran siswa tersebut sesuai dengan sampel yang di perlukan yaitu 40 sampel yang pilih secara *random sampling*. Adapun persentase tingkat kesegaran jasmani dari beberapa item tes tersebut adalah:
 - a. Lari 60 meter berada pada kategori baik sekali sebanyak 17 orang, baik 14 orang, sedang 5 orang, kurang 2 orang dan kategori kurang sekali 2 orang.
 - b. Baring Duduk (Sit Up) berada pada kategori baik sekali sebanyak 4 orang baik 30 orang, sedang 6 orang kurang 0 orang dan kategori kurang sekali 0 orang.
 - c. Vertikal Jump, berada pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%, baik 8 orang, sedang 27

orang, kurang 4 orang dan kategori kurang sekali sebanyak 1 Orang

- d. Pull Up berada pada kategori baik sekali sebanyak 7 orang atau setara baik 18 orang, sedang 12 orang, kurang 3 orang dan kategori kurang sekali 0 orang.
 - e. lari 1200 meter, berada pada kategori baik sekali sebanyak 3 orang, baik 18 orang, sedang 14 orang, kurang 5 orang, dan kategori kurang sekali 0 orang
2. Hasil/Prestasi Belajar adalah gambaran kemampuan seseorang setelah melakukan aktivitas proses belajar mengajar sedangkan hasil belajar penjas adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Dalam penelitian ini hasil belajar penjas yang di masukkan adalah dari aktivitas belajar penjas nya selama satu semester, adapun alasan kenapa sampai nilai tersebut yang di masukkan karena supaya nilai tersebut betul – betul murni nilai penjas hasil dari belajar penjas sesuai dengan keadaan di lapangan pada saat melakukan proses belajar / pengambilan nilai praktek, karena jika nilai akhir atau nilai rapor yang kita masukkan itu bisa saja sudah tidak murni 100% nilai prestasi belajar penjas, telah kita ketahui bersama bahwa sekarang banyak nya intervensi tidak hanya di kalangan pejabat, pemerintahan, atau intervensi dari dunia pendidikan misalnya kampus dan sekolah contohnya

dalam hal ini bisa saja di dalam dunia sekolah contohnya siswa tersebut mendapatkan nilai penjas yang kurang pada saat melakukan aktivitas belajar penjas namun saat nilai akhir siswa tersebut mendapatkan nilai yang bagus karena memiliki keluarga atau teman dekat dengan guru olahraga sekolah itu begitupula dengan kampus hal ini juga sering terjadi. Berikut adalah persentase hasil belajar penjas siswa SMAN 1 Pangkep dari jumlah sampel 40 orang di peroleh yang memiliki kategori dengan pujian sebanyak 5 orang, kategori sangat memuaskan sebanyak 11 orang, memuaskan sebanyak 13 orang, kurang sebanyak 7 orang, sedangkan yang kurang sekali sebanyak 4 orang.. untuk persentase lebih jelasnya silahkan lihat di lampiran.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Keadaan Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep secara rata-rata berada pada kategori Baik.

2. Prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep secara rata-rata berada pada kategori memuaskan sampai sangat memuaskan.
3. Ada keterkaitan yang sangat signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi penjas siswa SMA Negeri 1 Kab. Pangkep

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Masyarakat luas, kiranya memperhatikan indeks massa tubuh dan gizi makanan anak-anaknya setiap hari untuk dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani sebagai suatu prasyarat untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik.
2. Kepada para orang tua dan Kepala Sekolah serta para Guru di SMA Negeri 1 Kab. Pangkep, agar terjalin kerjasama yang baik, untuk mempertahankan tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa disekolah tersebut.
3. Kepada khalayak yang ingin melakukan penelitian sejenis agar dapat meningkatkan dan melibatkan variable yang lebih besar dan sampel yang lebih luas lagi untuk kesempurnaan penelitian.

4. DAFTAR PUSTAKA

5. Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal.
- 6.
7. Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. : Depdikbud.
- 8.
9. Arman Abdullah. 1994. Dasar-dasar pendidikan jasmani. Proyek pembinaan dan peningkatan mutu tenaga kependidikan direktorat jenderal pendidikan tinggi departemen pendidikan dan kebudayaan Depdikbud. 2010. *Sehat Untuk Semua*. Jakarta.
- 10.
11. Ali, Muhammad. 1992. *Belajar dan olahraga*. Jakarta
- 12.
13. Arikunto, 2002 *penelitian Dasar*. Jakarta pustaka
- 14.
15. Briggs, Gagne. 1978. *Hasil belajar*. Jakarta
- 16.
17. Sudarno, 1993, *pendidikan Jasmani*, Jakarta.
- 18.
19. Depkess. 1994. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 15 – 18 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- 20.
21. Harsono 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- 22.
23. Istiqomah. 2004. *Metode-metode Pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- 24.
25. Kokasih, Engkos, 1984. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- 26.
27. Sadoso Sumosardjuno. 1989. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta: Gramedia.
- 28.
29. Sajoto, Mochammad, 1988., *Pembinaan kondisi Fisik dalam Bidang olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- 30.
31. Sugiyono, 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta, Bandung.
- 32.
33. Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- 34.
35. Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur penelitian* , Jakarta: Rhineka Cipta.
- 36.
37. Sutrisno Hadi. 2000. *Methodolgy research*, book I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- 38.